„Breitensport mit anfassen“ oder „Wie ich zum Judo kam“

Gerade stehe ich auf der Matte und frage mich, warum ich mir nichts leichteres ausgesucht habe um mein Bewegungsdefizit zu kompensieren.

„Mit fast fünfzig Lenzen muss man sich doch nichts mehr beweisen“ denke ich und weil ich nicht aufgepasst habe liege ich plötzlich auf dem Boden und ein anderer Judoka (keineswegs jünger) auf mir drauf.

Es beginnt ein wildes Gerangel bei dem Mal der eine, mal der andere die Oberhand gewinnt. Sich immer am Boden wälzend und die Gelegenheit suchend einen Vorteil zu erarbeiten um seinem „Gegner“ zu würgen, das Ellenbogengelenk zu hebeln oder ihn so fest zu halten, dass er keine Chance mehr sieht und aufgibt.

Angefangen hatte es damit, dass ich meinem Sohn mit damals 7 Jahren beim Training zugesehen habe und ihn wohl mit einem etwas wehmütigen Blick in den Augen darum beneidete das er Judo lernen darf was mir in diesem Alter nicht vergönnt war.

Dieser Blick war es vielleicht, der Norbert Röck (Leiter Abteilung Judo) dazu veranlasst hat mich einzuladen an einem Erwachsenentraining teilzunehmen und es einfach mal auszuprobieren.

Als ich an diesem Abend vor nun inzwischen 4 Jahren die Umkleidekabine betrete habe ich ein mulmiges Gefühl. Fast 20 Judoka stehen da über alle Schüler- und Meistergrade hinweg und begrüßen mich offen und freundlich. Bei diesem, meinem ersten Training habe ich sofort unzählige Paten die sich aufopfernd um mich kümmern und mit ihrem Können jeden meiner Fehler kompensieren und mir helfen. Niemand macht sich darüber lustig das ich kaum einen Purzelbaum zustande bringe und bereits nach 10 Minuten am keuchen bin wie eine alte Dampflock.

Im Laufe des Abends erfahre ich zum Beispiel das sehr viele der Anwesenden über ihre Kinder zum Judo gekommen sind (ähnlich wie ich). Der Muskelkater in der folgenden Woche war mörderisch aber bei jedem Mal, wenn mich der Schmerz durchfuhr musste ich daran denken wieviel Spaß ich dabei hatte mich auf dem Boden zu wälzen und von anderen auf die Matte werfen zu lassen. Vor allem dachte ich daran wie stolz ich war als ich an diesem Abend selbst einen anderen Judoka ausheben und werfen konnte und das nahezu mühelos.

Mein Übungspartner und ich stehen auf nachdem die Übung beendet ist. Schnaufend und verschwitzt stehen wir da und freuen uns das alles gut geklappt hat. Nach dem Training findet sich bestimmt noch Zeit bei einer Hopfenblüten-Kaltschale darüber zu philosophieren wie die Technik noch effektiver angewendet werden kann oder was man noch verbessern könnte. Gemeinsam mit unserem „jüngsten“ Neuzugang (65) beschließen wir den Abend und freuen uns bereits auf den nächsten gemeinsamen Abend.

Jörg Baumgärtel